

# 中医养生新专业 中医教育新纪元

——湖南中医药大学开设“中医养生学”专业侧记

本报记者 汤江峰 刘琼

2019年春，国家教育部公布了2018年度普通高等学校本科专业备案和审批结果，湖南中医药大学申办的“中医养生学”本科专业获批招生，这是全国高等中医药本科院校开设较早的中医养生学专业，开启了湖南中医教育史上极具前瞻性的创新篇章，开辟了中医预防医学人才培养的新纪元。当年秋季，中医养生学新专业招生，便受到全国考生热捧。

## 大健康 助推设立中医养生学专业

在健康中国大健康时代战略背景下，我国卫生健康事业，正在实现由“以治病为中心”向“以健康为中心”的伟大转变。人们对于疾病的观念也出现了巨大的变化：呈现从注重疾病诊疗到生命全过程的健康监测、疾病控制和疾病预防。这一认识变化，使得医学模式也随之发生改变，人们开始重预防、治未病、重养生。事实证明，这样的医学模式适合人类的发展，更适应越来越严峻的老龄化社会，是最具成本效果的医疗服务之一。

“要疾病防患于未然，使人们不生病、少生病或延缓发病，就成为了医疗工作的重要任务之一。长期以来，医学类专业的学科设置大多以临床医学为主，主要是看病救人，对于预防类的专业开设相对较少，至于中医养生类的专业更是凤毛麟角。而中医学传统的课程设置及专业结构，已经不能满足当今社会日益增长的健康养生的强大需求。”5月31日，湖南中医药大学中医院院长郭志华教授说。他提供的一份材料显示，我国从事中医养生保健机构工作近2000万人员中，绝大多数是非中医养生专业的从业人员，仅有极少数从事中医临床专业等本科专业毕业生转作了中医养生，制约了这个行业的健康发展，也严重影响到了中医养生机构的专业度。

为了缓解中医养生专业学生供给的严重不足，2019年9月，国务院办公厅印发《关于推进养老服务发展的意见》鼓励在普通高校开设中医养生学、中医康复学等相关专业。中医院迎来了新机遇，中医养生学专业应运而生。这样，可以有效解决人民群众对于中医养生的迫切需要和供给不足的矛盾，纠正社会上的养生乱象。标志着中医药高等教育由单一治疗型人才培养结构，向适应全生命周期健康服务需求的复合型人才培养结构的转型发展。将对湖南乃至全国的中医养生、保健行业的健康发展起到非常大的推动作用。

“中医养生学是一门以中医学理论为基础，中医治未病为核心，



丰富中医学养生理论与实践，顺应大健康战略的新兴交叉学科。中医治未病包括了极其丰富的养生保健和防病治病等内容，其‘未病先防、欲病救萌、既病防变、瘥后防复’的学术理念贯穿于疾病发生发展的各个环节，体现了中医防病治病的大健康观。”作为知名的中医内科专家，郭志华教授从事临床30多年，对此有更深的感受。

他举例说，中医当中很多理念都是十分贴合养生理念的。如“日出而作、日落而息”“天人合一”“冬吃萝卜夏吃姜”、“八段锦”等等许多内容都被证实有养生的原理在其中，这都是千百年来中国古人的智慧结晶，值得后人发展和学习。另一方面，中医药和现代医疗相比花费更小，一些中草药的价格低廉，却能起到保健、养生的效果。还有不少药食同源的食物，可以让人在日常生活当中就提升体质。尤其是对中老年人来讲，中医药更加符合他们的理念，更容易被接受。

郭志华表示，我们赶上了中医药事业发展的最好时代。中医药已经不仅是中国特有的传统医学，而是走向了全球，在世界各地都能看见中医药的身影。伴随着“一带一路”的政策，中医药以更加自信昂扬的姿态走向世界，在非洲，建立中医中药基础设施；在欧洲，中医推拿按摩受到追捧；在美国，中医馆随处可见……令世人感叹中医的神奇。

## 精品课程 打造中医养生学复合型人才

“中医养生学作为新专业，我们创新人才培养理念，拓宽思路，以医学为基础，立足中医经典，中西医学并重，坚守养生实践，加强科研创新，先培养成为合格的中医学人才，再打造合格的中医养生学复合型人才，最终服务健康中国国策。”湖南中医药大学中医院院长郭志华教授说，中医养生学专业主要培养具备较为扎实的养生文化功底，掌握中医学基本理论、知识和技能，与中医养生学相关理论知识和实践技能。同时，掌握一定的西医学基本理论、知识和技能，并具有良好的人文关怀精神和自然科学素养的高级中医养生医学人才。能对临床常见病进行中西医诊治；掌握亚健康调理的常见原则和方

法；掌握慢病管理的流程和专业技能。

据悉，该专业学制五年，开设的精品课程主要有中医基础理论、中医诊断学、中医学、方剂学、内经、伤寒论、针灸学、中医内科学、中医治未病、中医养生学、亚健康临床指南等。

该专业学生毕业后授予医学学士学位，并纳入执业医师考试。能在各级医疗机构从事全科医师工作，能在各级医养综合体、疗养院、亚健康调理中心、健康管理中心主任、养生保健相关单位、养老机构等单位从事各种以亚健康调理及慢病管理为主的工作。

## 在传承中 释放中医药亘古魅力

最近，习近平总书记在河南南阳医圣祠考察调研中指出“中医药学是中国古代科学的瑰宝，也是打开中华文明宝库的钥匙”，这个指示指引着我们更好地护佑中医药薪火相传。

郭志华院长说，中医药作为中华民族传统文化的杰出代表、原创的医学科学，为中华民族繁衍生息和中华文明的繁荣发展作出了不可磨灭的贡献。神农尝百草、马王堆导引术、杏林春暖、橘井泉香……中医药文化博大精深，蕴含着重视实践、重视疗效的医者精神，体现了天人合一的整体观、燮理调平的中和观、养生防病的治未病观等哲学智慧，凝聚着精诚仁和、以人为本等中华文化精髓。特别是经过抗击新冠肺炎疫情等重大传染病之后，我们对中医药的作用有了更深的认识。1800年前，曾在长沙坐堂行医的太守张仲景有感于当时疫病流行、百姓苦痛，苦心写成“方书之祖”《伤寒杂病论》；1800年后，从医圣的经方中加减化裁而来的抗疫中药，又在抗击新冠疫情中绽放中医药光彩。

时光流转千年，站在“十四五”新起点，院长郭志华教授表示，作为高等中医药院校，我们将抓住机遇，依托深厚的湖湘中医文化之基，挖掘继承中医药精华，把握好中医人才培养定位，着力培养适应中医药事业发展的复合型中医养生学专业人才，让岐黄百草生机盎然，为健康中国带来更多健康福祉。



## 家有三年艾 郎中不用来

端午佳节临近，民间除了吃粽子、划龙舟等习俗外，很多地方还有插艾的习惯。古有谚语：家有三年艾，郎中不用来。虽有夸张，但一定程度上也反映了艾草在实际生活中的药用。下面就带大家走进艾草的世界，看看它具体有哪些功效。

**防湿疹** 把艾叶熬成汁，然后加水稀释沐浴，可除去身上小红疙瘩，对毛囊炎、湿疹等皮肤病具有一定的疗效。

**疏通内脏** 用艾叶制作艾灸施在相应的穴位上，可调动经脉运行，达到疏通内脏的目的。

**暖宫调节月经** 艾灸下腹部，起到温气血、祛寒湿、温经通脉、散寒止痛的作用。适合宫寒女性，以15~30分钟为宜。

**治脚气** 将艾叶灰涂抹至患处，止痒效果明显，严重者结合艾灸效果更甚。

**改善睡眠** 艾叶具有特殊的馨香味，可将其做成药枕，具有安眠助睡、解乏的功效。

**祛虚火** 将新鲜的艾叶煮水饮用，可止咳平喘、祛虚火，治疗口腔溃疡等上火之症效果明显。

**提高免疫力** 将艾草汁和面，制成青团、青饼食用，可增强身体抵抗力。

除此外，用艾叶水煮沸清洗厨房用具，或放温擦拭家具拐角，驱除蚊虫效果明显。

陕西岚皋县中医院  
副主任医师 胡本先



## 艾叶、菊花洗浴治汗斑

汗斑，又称花斑癣，是真菌引起的一种皮肤病，夏秋天气湿热，皮肤汗多而易发。下面介绍一简方。

方法：艾叶、菊花各50~100克，加水煎煮数分钟后将液滤出，再加水煎，两煎后将药液混合倒入浴盆。温度适合时先浸洗头面部，后浸浴全身（水温低可酌加热水）。每次浸浴15~20分钟，1日1次，3天为1个疗程。

艾叶、菊花二味合用，能起到祛湿、解毒、抗菌、止痒的效果，故用于治汗斑有较好的疗效。

成都中医药大学  
副研究员 蒲昭和